РЕКЛАМА

Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

«Узнала, что мой сын участвует в травле одноклассника с ДЦП»

5 книг, в которых внутренние монологи героев захватят вас сильнее сюжета

162 697

Я ничего не довожу до конца

Они берутся за каждое новое дело с энтузиазмом, но, не завершив его, переключаются на другое. Откуда эта неспособность довести начатое до конца?

Познать себя | Карьера и самореализация

5 главных правил уборки без вреда для здоровья
714

Как избежать конфликтов с родственниками на Новый год: 7 советов эксперта по этикету
2 510

«Надо» или «хочу»: как сделать правильный выбор между долгом и желанием
486

Им трудно закончить работу в срок. Они могут завалить экзамен, решив просто не сдавать его, хотя и хорошо к нему подготовились. Почему так происходит? «Такие люди живут вне времени, — поясняет аналитический психотерапевт Галина Березовская. — Они действуют под влиянием бессознательного, которое конфликтует с сознательной частью их психики. Что-то, болезненно пережитое в прошлом, мешает им сегодня устанавливать причинно-следственные связи, быть последовательными и ответственными, но тем самым оно защищает их от негативных эмоций и сильных переживаний».

Конфликт с реальностью

Пока проект не завершен, не дописана дипломная работа или не подготовлен отчет, кажется, что все еще в нашей власти. Поставленная точка означает, что с этого момента дело, которым мы были заняты, оказывается под пристальным вниманием других людей.

«Эта ситуация может провоцировать бессознательный страх, что результат не будет оценен по достоинству, а наши способности, увлеченность делом будут поставлены под сомнение, — рассказывает Галина Березовская. — Негативные ожидания могут быть так болезненны, что некоторые из нас непроизвольно начинают затягивать работу, легко переключаясь на другую». Таким людям это дает возможность избежать конфронтации с реальностью и защищает от разочарования. Пока работа не закончена, остается иллюзия собственного всемогущества.

«Особенно остро такие ситуации воспринимают те, кто был воспитан властной, контролирующей мельчайшие детали жизни матерью, — уточняет Галина Березовская. — Скорее всего, и став взрослым, такой человек будет нуждаться в одобрении, безусловной любви и избегать всего, что может усилить его неуверенность в собственных силах».

Отсутствие ясной цели

Заявив о том, что не за горами резкий взлет его карьеры, спустя год он, скорее всего, останется на прежней должности. С готовностью взвалив на себя неподъемный груз из множества дел, он вновь не сможет ни одно дело довести до конца... «Причина такого отношения к работе — ошибочное понимание своих обязанностей, — подчеркивает коуч Сеголен Колонна. — Иногда и работодатель не может четко определить, где начинается и заканчивается компетенция каждого работника». В результате сотрудники тонут в делах.

> Лучшая мотивация — чувство удовольствия от уже сделанного

«Увлеченность идеей, страстный порыв выполнить некую задачу легко приходит и уходит, если у нас нет четкого представления, зачем мы это делаем», — поясняет коуч. И даже самое искреннее намерение не воплощается в конкретный результат.

Не настаивайте на том, чтобы такой человек немедленно вернулся к делу и объяснил причины, по которым он не стал его завершать, — это лишь спровоцирует переживание им своей слабохарактерности. Лучшая мотивация для него — чувство удовольствия от уже сделанного. Ведь причина его непоследовательности не в отсутствии силы воли, а в недостаточной ясности взгляда. Поэтому вопросы типа «Почему ты опять не завершил начатое?» стоит заменить на такие, которые подтолкнут к рациональным действиям, скажем: «Что ты планируешь делать, чтобы успешно реализовать намеченное?»

Бегство от страха смерти

Довести начатое дело до конца — значит расстаться с ним. Бессознательные переживания в такой момент могут быть созвучны ранним детским страхам. «Некоторые дети особенно остро ощущают вынужденное расставание с матерью или отлучение от ее груди, — говорит Галина Березовская. — Смертельный ужас — так можно определить их чувство в этот момент. Оно запечатлевается в бессознательном и неожиданно проявляется в ситуациях, ассоциативно напоминающих о той первой разлуке».

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Анастасия, 26 лет, менеджер:

«Я поступила в университет с первой попытки. Когда же пришло время сдавать сессию, у меня начался мандраж: я была уверена, что завалю экзамены. Этот страх был так силен, что я попала в больницу. Я всегда училась с удовольствием, но каждый раз накануне экзамена искала любую возможность избежать его. Я написала интересный диплом, но испытала такой ужас перед его защитой, что вынуждена была взять академический отпуск. Отчаяние привело меня к психотерапевту. Терапия помогла понять, что все эти годы мою волю парализовывал детский страх оказаться не на высоте, вновь почувствовать себя изгоем в своей семье. Сегодня, спустя пять месяцев терапии, я, кажется, могу справиться с этим переживанием и надеюсь защитить диплом».

Оттягивая завершение работы, мы словно совершаем некий маневр, призванный помочь избежать одного из самых тяжелых переживаний.

Что делать?

Составьте четкий план. Среди множества проектов выберите тот, в котором вы чувствуете себя более компетентным. Определите его этапы и время, необходимое для реализации каждого. Реалистично оценивая свои силы, вы сохраните внутреннее равновесие, решая поставленную задачу.

Продвигайтесь к цели постепенно. Темп работы замедляется, когда энтузиазм, с которым вы начинаете новое дело, сходит на нет. Более разумно использовать рабочее время поможет календарь с помеченными датами окончания каждого этапа. Сверяясь с ним, можно скорректировать ритм работы.

Представьте результат. Спросите себя: что изменится в моей жизни, когда я завершу это дело? Я получу материальное вознаграждение, удовлетворение от сделанного или почувствую себя профессионально успешным? Ответы помогут сосредоточиться на поставленной цели.

Делайте себе подарки. Справиться с апатией и завершить дело, которым вы заняты, помогут маленькие призы. Например, дайте себе два дня отдыха — так вы сможете подвести итоги и наметить следующую цель.

Читайте нас в Вайбере, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. «Я постоянно все забываю»
2. «Как стать хитрым и наглым?»: отвечает психоаналитик
3. Названо место, где творческие люди могут переключиться лучше всего
4. Телесноориентированная терапия

ТЕКСТ: Наталья Гриднева

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Когда начинаю плакать, не могу остановиться — иногда провожу в слезах по несколько дней»

Дефицитная любовь: что это такое

Чем вдохновлялись и как себя разрушали творцы: 7 историй гениев и их психических расстройств

Квиз: Только 10% людей угадают знаменитые новогодние песни по эмодзи

«Раздражаю 12-летнюю дочь излишней опекой. Как перестать тревожиться за нее?»

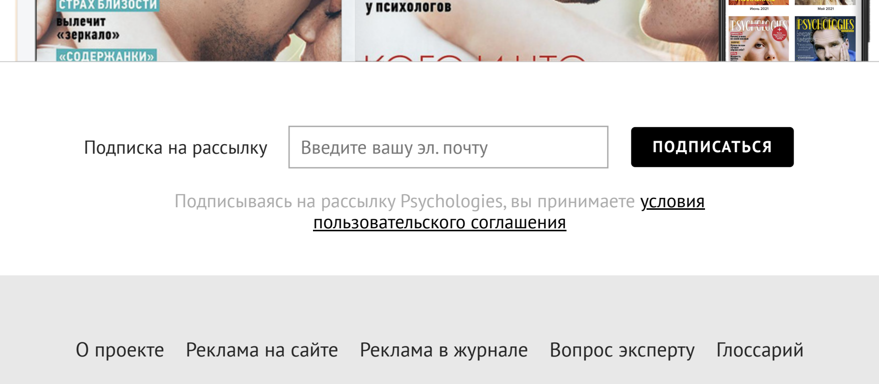
Тонатью Гарсиа: «Здравствуй, папа!» — проект Psychologies «Письма отцу»

Повысить свою значимость: техника изменения негативных установок

«Устроила „мерцающему“ мужчине проверку, и он ее не прошел»

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ



Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.